

Σιγοψημένο μοσχάρι με μπριάμ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



03.07.2015

Συνταγή ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΣΛΑΝΟΓΛΟΥ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μοσχαραάκι σιγοψημένο με μεράκι για όλη την οικογένεια!

Υλικά

- 800 γρ. μοσχάρι, προτιμότερο σπάλα, σε κύβους 2 – 3 εκ.
- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- 4 μέτρια κολοκύθια, το καθένα κομμένο σε 4 κομμάτια
- 4 πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες κυδωνάτες
- 2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
- οι καρδιές από 4 αγκινάρες, φρέσκες ή κατεψυγμένες, κομμένες σε 4 κομμάτια
- 700 γρ. ντομάτες ώριμες, χοντροτριμμένες
- 1/2 λίτρο σπιτικός ζωμός βοδινού ή νερό
- 2 κουτ. σούπας γούστερ σος (άρτυμα που βρίσκουμε σε όλα τα σούπερ μάρκετ)
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 1/2 κουτ. γλυκού κανέλα, σκόνη
- 60 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 20΄ Ψήσιμο 3 ώρες + 30΄

Διαδικασία Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Βάζουμε το κρέας με όλα τα λαχανικά σε μια γάστρα και τα αλατοπιπερώνουμε. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ζωμό ή το νερό με τη σάλτσα worcestershire, τη μουστάρδα, την κανέλα, το ελαιόλαδο και περιχύνουμε το κρέας με τα λαχανικά. Κλείνουμε το καπάκι και ψήνουμε για περίπου 3½ ώρες, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά και να δέσει η σάλτσα.

Στα ποτήρια μας Ένα ερυθρό κρητικό χαρμάνι.

Πηγή: gastronomos.gr